

BOLETÍN SALUD INTEGRAL SABANA



Nº DE PUBLICACIÓN 12 | DICIEMBRE 2022 |

PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD

Que es la obesidad?

Es una enfermedad crónica tratable y se produce cuando existe un exceso de tejido adiposo (grasa) en el cuerpo. Es el factor primario de muerte en patologías graves como diabetes, hipertensión, complicaciones cardiovasculares e incluso algunos tipos de cáncer como los gastrointestinales.

Causas de la Obesidad:

Alimentación no adecuada (exceso de consumo de grasas, harinas, azúcar, sal, alcohol entre otros que afectan el cuerpo).

Inactividad física

Factores genéticos y orgánicos que inducen su aparición.

Factores socioeconómicos.

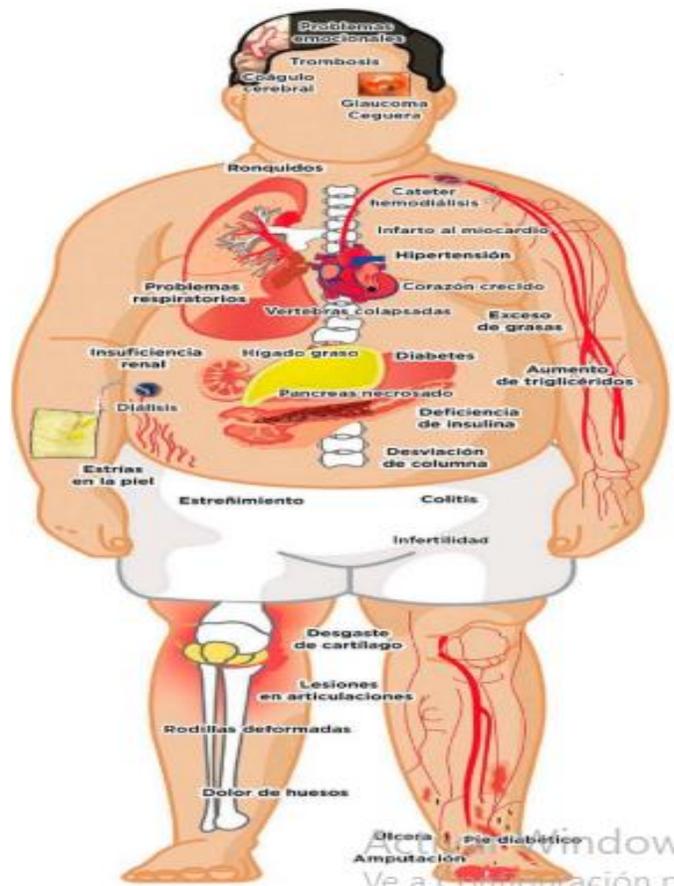
Factores psicológicos: autoestima, imagen negativa del cuerpo, ansiedad, estrés, depresión.

Como calcular tu Índice de Masa Corporal IMC:

Es un método de cálculo para determinar el grado de sobrepeso y obesidad y clasificar a las personas en: Bajas de peso, normal, sobrepeso y obesidad.

$IMC = \text{PESO Kg} / \text{Estatura}$

| Resultado de IMC | TIPO DE PESO |
|--------------------|----------------------|
| Por debajo de 18.0 | Peso menor al normal |
| 18.0 a 24.9 | Normal |
| 25.0 a 29.9 | Sobrepeso |
| 30.0 o más | Obesidad |



Recomendaciones para cuidar IMC:

Conocer el balance nutricional: Los azúcares, harinas, grasas son causantes de obesidad. Disminuir su consumo.

Consultar periódicamente al médico para conocer el estado de salud y seguir sus recomendaciones.

Consuma más fibra: Incluir alimentos ricos en fibra, frutas, verduras, legumbres.

Consuma suficiente agua: Estimule el consumo de agua esto limpia su organismo.

Actividad física: Practicar un deporte u otra actividad física como mínimo una hora en el día, evite el sedentarismo.